

ESCOLA DIGITAL D'ESTIU #JOEMCONNECTO

Taller "Faig les meves gestions amb el mòbil"

- **Dimarts** de 17.30 a 18.30 h

Lloc: **Espai Enric Granados** (pl. d'Enric Granados, 1)

Taller "Edita les teves fotos de vacances amb el teu mòbil"

- **Dimarts** de 18.30 a 19.30 h

Lloc: **Espai Enric Granados** (pl. d'Enric Granados, 1)

SESSIONS DE CINEFÒRUM

Projecció de la pel·lícula "El hijo de la novia" (Juan José Campanella. Argentina, 2001)

- **Dijous 11 de juliol** a les 17.30 h

Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola** (c. Sant Martí, 88)

Projecció de la pel·lícula "Nuestro último verano en Escocia" (Andy Hamilton i Guy Jenkin. Regne Unit, 2014)

- **Dijous 25 de juliol** a les 17.30 h

Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola** (c. Sant Martí, 88)

ELS DIMECRES DE "TARDEO"

- **Dimecres 17 de juliol** a les 19.30 h

Vine a gaudir de la música en viu i una beguda fresqueta!

Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

CINEMA A LA FRESCA

Projecció de la pel·lícula "Vaya Vacaciones" (2023), de Víctor García León.

- **Dimecres 10 de juliol** a les 22.00 h

Lloc: **Escola Sant Martí** (av. Sant Iscle, 1)

Projecció de la pel·lícula "Book club" (2018), de Bill Holderman

- **Dimecres 24 de juliol** a les 22.00 h

Lloc: **Escola Sant Martí** (av. Sant Iscle, 1)

BALL DE LA GENT GRAN

Ball a càrrec de l'Orquestra Venus

- **Diumenge 14 de juliol** a les 19.30 h

Lloc: **Plaça de l'Abat Oliba**

Ball a càrrec de l'Orquestra Liberty

- **Diumenge 28 de juliol** a les 19.30 h

Lloc: **Plaça de l'Abat Oliba**

Qui pot participar a les activitats?

Les persones de 60 i més anys de Cerdanyola del Vallès.

Les activitats son obertes i gratuïtes, per la qual cosa no cal inscripció prèvia, excepte per l'activitat de l'escape room.

Si teniu qualsevol dubte o voleu informació, us podeu adreçar a la regidoria de de gent gran:

- Per telèfon: 93 580 88 88 Extensió: 3772
- Per WhatsApp: 603 620 214
- Per mail: promociosocial@cerdanyola.cat

GENT GRAN ACTIVA

TALLERS I
ACTIVITATS

DE L'1 AL 28 DE JULIOL DE 2024



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement

EL CLUB DE L'INGENI

Descripció: espai on poder trobar-nos i jugar a diferents jocs de taula (Triominos, Rummy, Uno, Mikado, Jenga...).

- **Dilluns** de 10.00 a 12.00 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. de la Indústria, 38-40)
- **Dilluns** de 17.30 a 19.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)
- **Dimarts** de 10.00 a 11.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)
- **Dimarts** de 17.30 a 19.30 h
Lloc: **Centre Cívic Turonet** (c. Lepant, 97)

Activitat oberta a tothom, podeu venir acompanyats amb familiars, amics, veïns...

ATRAPATS AL MUSEU! EL GRAN ESCAPE ROOM

Descripció: joc d'ingeni on cal posar en marxa diferents capacitats cognitives per a trobar el tresor.

- **Dia 4 de juliol** de 9.30 a 10.30 h i de 10.45 a 11.45 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. de la Indústria, 38-40)
- **Dia 18 de juliol** de 17.30 a 18.30 i de 18.45 a 19.45 h
Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola** (c. Sant Martí, 88)

Si vols participar-hi, pots apuntar-te:

- Per telèfon: 93 580 88 88 Extensió: 3772
- Per WhatsApp: 603 620 214
- Per mail: promociosocial@cerdanyola.cat

BOLLYWOOD

Descripció: dansa fusió de balls clàssics, semi clàssics, folklòrics i tendències modernes de la dansa hindú.

- **Dilluns** de 19.45 a 20.30 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)
- **Dimarts** de 19.45 a 20.30 h
Lloc: **Centre Cívic Turonet** (c. Lepant, 97)

Activitat oberta a tothom, podeu venir acompanyats amb familiars, amics, veïns...

ESPAI DE MEDITACIÓ

Descripció: amb la meditació concentres la teva atenció i elimines el flux de pensaments confusos que poden provocar estrès, millorant d'aquesta manera el teu benestar físic i emocional.

- **Divendres** de 08.30 a 09.15 h i de 9.30 h a 10.15 h.
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

MINDFULNESS

Descripció: el mindfulness és molt útil per a la salut psicològica en general, redueix significativament l'estrès i disminueix de l'ansietat.

- **Dijous** de 9.30 a 11.00 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. de la Indústria, 38-40)

TALLER D'ESTIRAMENTS BASATS EN POSTURES DE IOGA

Descripció: exercici físic suau i de manteniment per conservar el cos en forma.

- **Dimarts 9 de juliol** de 18.00 a 19.00 h
- **Dijous 11 de juliol** de 18.00 a 19.00 h
- **Dimarts 16 de juliol** de 18.00 a 19.00 h
- **Dijous 18 de juliol** de 18.00 a 19.00 h
Lloc: **Jardins de Can Serra** (av. de Roma, 54)

INICIACIÓ A LA BACHATA

Descripció: taller per aprendre les passes bàsiques del ball de bachata.

- **Dimecres 10 de juliol** de 10.00 a 11.30 h
- **Divendres 12 de juliol** de 10.00 a 11.30 h
- **Dimecres 17 de juliol** de 10.00 a 11.30 h
- **Divendres 19 de juliol** de 10.00 a 11.30 h
Lloc: **Ateneu Municipal** (c. de la Indústria, 38-40)

CICLE DE CONFERÈNCIES DE BENESTAR

Programació:

- **Dimecres 3 de juliol** a les 18.00 h. El poder terapèutic de la música i el moviment
- **Dimecres 10 de juliol** a les 18.00 h. L'impacte del sentit de l'humor i el riure al benestar emocional.
- **Dimecres 17 de juliol** a les 18.00 h. L'autocura, un acte d'amabilitat amb tu
- **Dimecres 24 de juliol** a les 18.00 h. Psicologia positiva com a eina de connexió amb les fortaleses per a l'adaptació als canvis o adversitats de la vida.
Lloc: **Espai Enric Granados** (pl. d'Enric Granados, 1)